Polar RS300X™

Kasutusjuhend

Tootja:

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Faks +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

EESTI

Sisukord

1. KASUTAMISE ALUSTAMINE..... 4
   - Polar RS300X tutvustus 4
   - Randmevastuvõtja nupud ja menüüstruktuur 5
   - Põhiseadistused 6
   - Ekraanil olevad sümbolid 7

2. ENNE TREENINGUT 8
   - Polar Fitness Test..... 8
   - OwnZone kontrollvahemike piirid 12

3. TREENING..... 13
   - Vööanduri pealepanemine 13
   - Jooksu kiiruseanduri Polar S1 paigaldamine* 14
   - GPS anduri Polar G1 paigaldamine* 16
   - Treeningu alustamine 17
   - Treeningu ajal 18
   - Treeningu lõpetamine..... 20

4. PÄRAST TREENINGUT 21
   - Kokkuvõte..... 21
   - Treeningu andmete vaatamine 22
   - Andmete ülekandmine 26

5. SEADISTUSED..... 27
   - Kella seaded 27
   - Treeningu seadistused 28
   - Põhiseadistused 30
   - Kasutajaandmed 31
   - Üldseadistused..... 33

6. TEAVE KLIENDITEENINDUSE KOHTA 34
Polar RS300X eest hoolitsemine 34
Ettevaatusabinõud..... 37
Probleemide lahendamine 39
Tehnilised andmed 40
Garantii ja vastutamatusesäte..... 41

1. KASUTAMISE ALUSTAMINE

Polar RS300X tutvustus

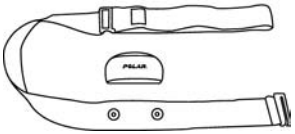
Polar RS300X treeningkompuuter kuvab ekraanile ja salvestab Teie südame löögisageduse ja muud andmed treeningu ajal.

Polar WearLink®+ vööandur edastab südame löögisageduse signaali treeningkompuutrile. Vööandur koosneb saatjast ja kummipaelast.

Lisavarustus

Jooksu kiiruseandur Polar S1™ edastab jooksukiiruse ja vahemaa andmed treeningkompuutrile.

GPS andur Polar G1 edastab kiiruse ja vahemaa andmed treeningkompuutrile. Lisaks jooksmisele sobib kasutamiseks ka teiste spordialade puhul.



Registreerige oma Polari toode aadressil **http://register.polar.fi/** ja aidake meil meie tooteid ja teenuseid paremaks muuta, et need vastaksid Teie vajadustele.

Käesoleva kasutusjuhendi viimase versiooni saab alla laadida aadressilt www.polar.fi/support.

Randmevastuvõtja nupud ja menüüstruktuur

▲ UP: Menüüsse sisenemine ja valikute vahel liikumine, väärtuste seadistamine

▼ DOWN: Menüüsse sisenemine ja valikute vahel liikumine, väärtuste seadistamine

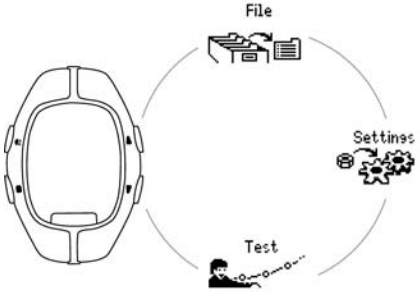
PUNANE nupp: Valikute kinnitamine, treeningmenüüsse sisenemine, treeningu alustamine (pikk vajutus)

■ BACK:

- Eelmisele menüütasemele naasmine
- Valiku tühistamine
- Seadistuste muutmata jätmine
- Nupu allhoidmisel kellaajarežiimi naasmine

LIGHT:

- Taustavalgustuse sisselülitamine
- Nupu allhoidmisel **Quick menu** (kiirmenüüsse) sisenemine kellaajarežiimis olles (nuppude lukustamiseks või äratuskella seadmiseks) või treeningu ajal (treeningu helisignaalide seadistamiseks või nuppude lukustamiseks)



Touch (käed-vabad nupp HeartTouch): Andmete vaatamiseks treeningu ajal ilma nuppe vajutamata tooge treeningkompuuter vööanduril oleva Polari logo lähedale. Täiendavat informatsiooni leiate lõigust "Põhiseadistused".

Põhiseadistused

Polar RS300X sisselülitamiseks vajutage ükskõik millist nuppu ühe sekundi jooksul. Kui RS300X on sisse lülitatud, pole seda enam võimalik välja lülitada.

1. Vajutage PUNAST nuppu, et siseneda **Language** (keel) menüüsse. Valige **English**, **Deutsch**, **Español** või **Français** kasutades nuppe UP/DOWN ning valiku kinnitamiseks vajutage PUNAST nuppu.
2. Ekraanile ilmub **Start with basic settings**.
3. Vajutage PUNAST nuppu ning jätkake põhiseadistustega.
4. Valige **Time** format (kellaaja vorming).
5. Sisestage **Time** (kellaaeg) (tundides ja minutites).
6. Sisestage **Date** (kuupäev).
7. Valige **Units** (mõõtühikud). Valige meetermõõdustiku (kilogrammid, sentimeetrid, KCAL) või inglise süsteemi (naelad, jalad, CAL) mõõtühikud. *Kalorite hulka mõõdetakse alati kilokalorites.*
8. Sisestage **Weight** (kehakaal).
9. Sisestage **Height** (pikkus).
10. Sisestage **Date of birth** (sünnikuupäev, -kuu ja -aasta).
11. Valige **Sex** (sugu).
12. Ekraanile ilmub **Settings OK?**
    Valige **Yes** seadistuste kinnitamiseks ja salvestamiseks. RS300X siseneb kellaajarežiimi.
    Valige **No**, kui soovite seadistusi muuta. Vajutage nuppu BACK, kuni jõuate seadistuseni, mida soovite muuta.

Kui soovite oma isiklikke seadistusi hiljem muuta, vaadake lõiku "Kasutaja seadistused".

Ekraanil olevad sümbolid

Sümbol	Kirjeldus
	Treeningkompuutri patarei on tühjenemas.
	Äratuskell on sisse lülitatud.
	Kasutusel on kellaaeg 2.
	Nuppude lukustus on sisse lülitatud.
	Hetkekiirus/-tempo
G	Kasutusel on GPS andur G1. Sümboli vilkumine viitab sellele, et RS300X üritab GPS anduriga ühendust luua või GPS andur üritab satelliitidega ühendust luua.
	Kui südame sümbol vilgub, toimub südame löögisageduse signaali edastamine.
	Kasutusel on jooksu kiiruseandur. Sümboli vilkumine viitab sellele, et RS300X üritab jooksu kiiruseanduriga ühendust luua.
REC	Treeningkompuuter salvestab treeningu andmeid.
	Treeningu summaarne kestus.
LAP 28	Ringiaeg.
	Kulutatud kalorid.
	Kellaaeg.

2. ENNE TREENINGUT

Polar Fitness Test

Et õigesti treenida ja oma edusamme jälgida, on oluline teada oma hetke kehalise võimekuse taset. Polar Fitness Test™ on lihtne ja kiire meetod oma kardiovaskulaarse võimekuse ja aeroobse suutlikkuse kindlakstegemiseks. Test viiakse läbi rahuolekus.

Testi tulemuseks on väärtus ehk Polar OwnIndex®. OwnIndex on võrreldav maksimaalse hapnikutarbimisega (VO_{2max}), mida kasutatakse sageli aeroobse võimekuse hindamiseks. Täiendavat informatsiooni leiate lõigust "Testi tulemuste tõlgendamine".

OwnIndexi väärtus mõjutab kalorikulu arvutuse täpsust treeningu ajal.

Test on mõeldud tervetele täiskasvanutele. Selleks, et tagada testi tulemuste usaldusväärsus:

- vältige tähelepanu hajutavaid tegureid. Mida rahulikum olete Teie ja Teid ümbritsev keskkond, seda täpsem on testi tulemus (näiteks ei tohiks olla töötavat televiisorit, telefoni ega jutustamist).
- hoiduge raskest füüsilisest pingutusest, alkoholist ja retseptita farmakoloogilistest stimulantidest testi läbiviimise ja sellele eelneval päeval.
- hoiduge 2-3 tundi enne testi rohkest söömisest või suitsetamisest.
- tehke test alati samades tingimustes ja samal kellaajal.
- sisestage täpsed kasutajaandmed.

Polar Fitness Testi läbiviimine

1. Pange peale vööandur, heitke pikali ja lõdvestuge 1-3 minuti jooksul.
2. Kellaajarežiimis valige UP/DOWN > **Test** > **Start**. Test algab niipea, kui RS300X registreerib Teie südame löögisageduse signaali. Veenduge, et olete lõdvestunud ja testiks valmis enne kui valite **Start**.
3. Umbes 5 minuti pärast kuulete piiksatust, mis viitab testi lõppemisele ning ekraanile ilmub testi tulemus. Vajutage PUNAST nuppu.
4. Ekraanile ilmub **Update to VO_{2max}?**
5. Valige **Yes**, kui soovite oma uue tulemuse salvestada kasutajaandmetesse ja OwnIndex väärtuste hulka. Valige **No** ainult siis, kui teate oma VO_{2max} väärtust ja see erineb rohkem kui ühe kehalise võimekuse taseme võrra (vaadake järgmisel leheküljel olevat tabelit) OwnIndexi tulemusest. Teie OwnIndexi väärtus salvestatakse vaid OwnIndex results menüüsse.

Probleemide lahendamine

- Ekraanile ilmub **Set your personal activity level** > Sisestage oma kehalise aktiivsuse tase. Täiendavat informatsiooni leiate lõigust "Kasutaja seadistused".
- Ekraanile ilmub **Fitness Test Failed** ja südame löögisageduse näitu ei kuvata ekraanile. Veenduge, et vööanduri elektroodid on piisavalt niisked ja et kummipael on tihedalt ümber rindkere. Kui test ebaõnnestub, ei asendata Teie eelmist OwnIndexi väärtust.
- Südame löögisageduse näitu ei kuvata ekraanile > Test ebaõnnestub. Veenduge, et vööanduri elektroodid on piisavalt niisked ja et kummipael on tihedalt ümber rindkere.

Fitness Testi tulemuste tõlgendamine

OwnIndexi väärtuste tõlgendamiseks võrrelge oma individuaalseid väärtusi ja nende muutumist ajas. OwnIndexit saab tõlgendada ka soost ja vanusest lähtuvalt. Leidke oma OwnIndexi asukoht kõrvalolevas tabelis ja võrrelge seda teiste samast soost ja samas vanuses inimeste väärtustega.

See klassifikatsioon põhineb 62 uuringu põhjal koostatud ülevaatel, kus VO_{2max} mõõdeti tervetel täiskasvanutel USA-s, Kanadas ja 7 Euroopa riigis. Allikas: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic Fitness Norms for Males and Females Aged 6 to 75 years: A review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Vanus	VERY LOW Väga nõrk	LOW Nõrk	FAIR Rahuldav	MODERATE Keskmine	GOOD Hea	VERY GOOD Väga hea	ELITE Suurepärane
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Fitness Testi tulemuste jälgimine

Fitness Testi tulemuste hulka kuuluvad Teie 16 viimast OwnIndexi väärtust koos kuupäevadega. Aeroobse võimekuse märgatavaks paranemiseks on vajalik regulaarne treenimine keskmiselt kuue nädala jooksul. Selleks, et oma aeroobset võimekust kõige efektiivsemal viisil parandada, tuleb Teil treenida suuri lihasgruppe.

1. Valige UP/DOWN > **Test** > **Trend**.
2. Ekraanile kuvatakse Teie OwnIndexi tulemused tulpadena ja viimase testi kuupäev. Nuppude UP/DOWN abil saate vaadata eelmiseid OwnIndexi tulemusi.

OwnIndexi väärtuste kustutamine

1. Valige välja väärtus, mida soovite kustutada.
2. Vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT.
3. Ekraanile ilmub **Delete value? No/Yes**. Valiku kinnitamiseks vajutage PUNAST nuppu.

Ennustatav maksimaalne südame löögisagedus (HR_{max}-p)

HR_{max}-p väärtust on võimalik määrata samaaegselt Polar Fitness Testiga. See ennustab teie maksimaalset südame löögisagedust täpsemalt kui vanusel põhineva valemi põhjal arvutatu (220 - vanus), mis annab vaid ligikaudse väärtuse ja ei pruugi olla täpne. Kõige täpsem viis maksimaalse südame löögisageduse mõõtmiseks on lasta seda mõõta laboratoorselt arsti või füsioloogi poolt.

HR_{max}-p funktsiooni sisselülitamiseks valige UP/DOWN > **Test** > **HR_{max}-p** > **On**.

OwnZone kontrollvahemike piirid

Treeningkompuuter määrab automaatselt kindlaks Teie individuaalse aeroobse südame löögisageduse tsooni. Seda nimetatakse Polar OwnZone'iks® (OZ). OwnZone funktsiooni kasutamine iga treeningu ajal tagab Teile ohutud ja efektiivsed südame löögisageduse kontrollvahemikud igaks treeningpäevaks. OwnZone on soovitatav kindlaks määrata, kui muudate oma treeningkeskkonda või treeningu-/kasutajaandmeid, kui Te ei ole eelmisest treeningust veel täielikult taastunud või treenite esimest korda pärast nädalast või pikemat pausi.

OwnZone kontrollvahemike piire on võimalik kindlaks määrata 1-5 minuti jooksul soojenduse ajal kõndides, sörkjooksu tehes või mõne muu spordialaga tegeledes. Alustage aeglaselt hoides oma südame löögisagedust alla 100 löögi minutis/ 50% SLS_{max}-st. Iga minuti möödudes suurendage järg-järgult oma südame löögisagedust 10 löögi võrra minutis/ 5% võrra SLS_{max}-st.

Enne kui alustate, veenduge, et:

- Teie kasutajaandmed on õiged.
- Te valisite OwnZone treeningu (UP/DOWN > **Settings** > **Exercise** > **OwnZone** > **Select**). Kui olete treeningu tüübiks valinud OwnZone'i, algab iga treening OwnZone'i kindlaksmääramisega.

1. Pange peale vööandur ja randmevastuvõtja.
2. Kellaajarežiimis olles vajutage PUNAST nuppu ja valige **Start**, et alustada OwnZone'i kindlaksmääramist.
3. Mingil ajahetkel OwnZone'i kindlaksmääramise käigus ilmub ekraanile **OwnZone updated** ja OwnZone kontrollvahemike piirid. Jätkake oma tavalise treeninguga.

3. TREENING

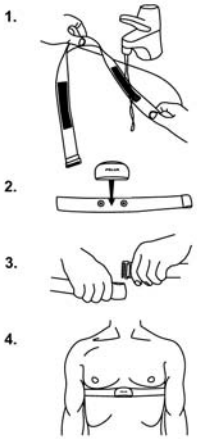
Vööanduri pealepanemine

Enne treeningu andmete salvestamise alustamist pange peale vööandur.

1. Niisutage korralikult jooksva vee all kummipaela elektroodide ala
2. Ühendage saatja kummipaelaga. Seadke kummipaela pikkus nii, et see oleks ümber tihedalt, kuid mugavalt.
3. Pange vööandur ümber rindkere, rinnalihastest allapoole ja kinnitage kummipaela teine ots haagiga.
4. Veenduge, et märjad elektroodid on kindlalt vastu Teie nahka ja et saatjal olev Polari logo on keskel ja õiget pidi.

Kui Te vööandurit ei kasuta, eemaldage saatja kummipaela küljest, et vööanduri eluiga maksimaalselt pikendada.
Üksikasjalikud juhised korrashoiu kohta leiate peatükist "Teave klienditeeninduse kohta".

Tutvuge õppevideotega aadressil
http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.



Jooksu kiiruseanduri Polar S1 paigaldamine*

- Enne kasutama hakkamist tuleb jooksu kiiruseandur S1 treeningkompuutris sisse lülitada: UP/DOWN > **Settings** > **Features** > **S sensor** > **Footpod**.
- Jooksu kiiruseanduri esmakasutamisel tuleb kiiruseandurisse paigaldada patarei. Juhised leiate jooksu kiiruseanduri Polar S1 kasutusjuhendist.
- Täpsemate kiiruse/tempo ja vahemaa andmete saamiseks kalibreerige jooksu kiiruseandur. Täiendavat informatsiooni leiate lõigust "Põhiseadistused" ja jooksu kiiruseanduri Polar S1 kasutusjuhendist.

Treeningu ajal

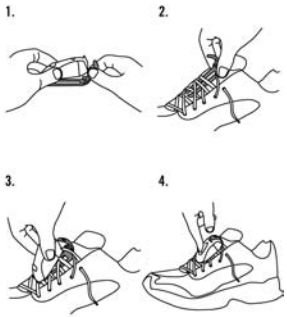
- *Kui olete sisse lülitanud abifunktsiooni (**Help**), ilmub ekraanile **Footpod signal found** ja sümbol X, kui olete jooksu kiiruseanduri sisse lülitanud.*
- *Kui ekraanile ilmub **Check Footpod!**, tähendab see, et treeningkompuuter ei saa jooksu kiiruseandurilt signaali.*
- *Kui rohelise tule asemel vilgub jooksu kiiruseanduril punane tuli, tuleb paigaldada uus patarei.*

*Vaja läheb lisavarustusena saadaval olevat jooksu kiiruseandurit S1.

Jooksu kiiruseanduri S1 kinnitamine jalatsi külge

Kiiruse/tempo ja läbitud vahemaa täpseks mõõtmiseks veenduge, et jooksu kiiruseandur on õigesti paigaldatud.

1. Eemaldage kahvel jooksu kiiruseanduri küljest.
2. Laske jalatsi paelad lõdvaks ja asetage kahvel nende alla, jalatsi keele peale. Pingutage paelad.
3. Asetage jooksu kiiruseanduri esiots (PUNASELE nupule kõige lähemal olev ots) kahvlile ja suruge kohale ka tagaosa. Kinnitage pannal. Veenduge, et jooksu kiiruseandur ei liigu ja on jala liikumisega samas sihis.
4. Kui südame löögisageduse näit ilmub randmevastuvõtja ekraanile, lülitage jooksu kiiruseandur sisse vajutades ja hoides all PUNAST nuppu, kuni roheline tuli hakkab vilkuma.



GPS anduri Polar G1 paigaldamine*

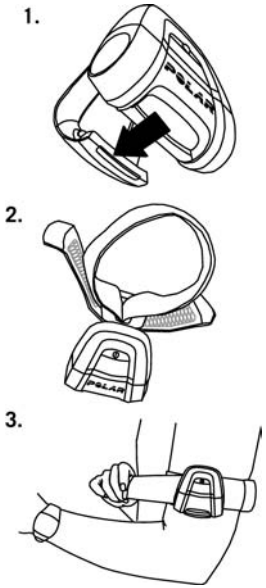
- Enne kasutama hakkamist tuleb GPS andur treeningkompuutris sisse lülitada: UP/DOWN > **Settings** > **Features** > **S sensor** > **GPS**.
- GPS anduri esmakasutamisel tuleb andurisse paigaldada patarei. Täiendavat informatsiooni leiate GPS anduri G1 kasutusjuhendist.

*Vaja läheb lisavarustusena saadaval olevat GPS andurit G1.

GPS anduri paigaldamine

1. Vajutage kinnituse avamiseks.
2. Lükake käepael ettevaatlikult läbi kinnituses olevate avade ja sulgege kinnitus.
3. Pange käepael ümber õlavarre ja kinnitage see. Kinnitage andur ja treeningkompuuter samale käele. Veenduge, et logo "POLAR" on õiget pidi.
4. Lülitage GPS andur sisse vaid siis, kui Teie südame löögisageduse näit ilmub treeningkompuutri ekraanile. Täiendavad juhised anduri sisselülitamise kohta leiate GPS anduri Polar G1 kasutusjuhendist.

Te võite anduri kinnitada ka vööle või seljakotile ilma käepaela kasutamata.



Treeningu alustamine

1. Pange peale treeningkompuuter, vööandur ning lisaseadmena kas jooksu kiiruseandur või GPS andur.
2. Kellaajarežiimis olles vajutage PUNAST nuppu ja valige **Start** treeningu andmete salvestamise alustamiseks või valige **Settings**, kui soovite muuta heli, südame löögisageduse kuvarežiimi või muid treeningu seadistusi enne treeningu alustamist. Treeningu andmete salvestamist on võimalik alustada ka vajutades pikalt PUNAST nuppu.

Treeningu seadistuste muutmiseks treeningu ajal vajutage nuppu BACK ja valige **Settings**.

Treeningu andmed salvestatakse vaid siis, kui salvestuse kestus ületab 1 minuti.

Treeningu ajal

Treeningu ajal kuvatakse ekraanile järgmine informatsioon. Kuvarežiimi vahetamiseks kasutage nuppe UP/DOWN. Ekraani seadistuste muutmiseks valige BACK > **Settings** > **Display**. Ekraanile ilmub mõneks sekundiks kuvarežiimi nimetus. See nimetus vastab alumises reas kuvatud informatsioonile.

Heart rate
Ringiaeg / Kiirus / Tempo
Stopper
Südame löögisagedus

Stopwatch
Südame löögisagedus
Ringiaeg
Stopper

Lap time
Sporditsoonid / Südame löögisageduse kontrollvahemik / Kiiruse/tempo kontrollvahemik
Südame löögisagedus
Ringiaeg

Pace/Speed (kuvatakse vaid siis, kui kasutusel on jooksu kiiruseandur või GPS andur)
Stopper
Vahemaa
Kiirus/tempo (sõltuvalt valitud kiiruse kuvamise viisist)

Distance (kuvatakse vaid siis, kui kasutusel on jooksu kiiruseandur või GPS andur)
Tsooni number ja tagasilugemisega taimer või vahemaa / Ringiaeg (ringiaeg kuvatakse ekraanile siis, kui pole seatud taimereid või vahemaasid, mis sunniksid Teid vahetama tsoone)
Sporditsoonid / Südame löögisageduse kontrollvahemik / Kiiruse/tempo kontrollvahemik
Vahemaa

Kiirmenüü (Quick menu): Kiirmenüüsse liikumiseks treeningu ajal vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT. Kiirmenüü on otsetee nuppude lukustamiseks ning treeningu helisignaalide ja muude seadistuste muutmiseks.

-Touch (käed-vabad nupp HeartTouch): Valitud informatsiooni vaatamiseks treeningu ajal tooge treeningkompuuter vööanduri saatja lähedale. Lülitage sisse **-Touch** funktsioon: UP/DOWN > **Settings** > **Features** > **-Touch**.

Lap: Ringiaja salvestamiseks treeningu ajal vajutage lühidalt PUNAST nuppu. Pärast seda, kui ekraanile kuvatakse paariks sekundiks ringi andmed, naaseb ekraan algolekusse.

Keskmises/ülemises reas kuvatavat informatsiooni on võimalik treeningu ajal suurendada vajutades ja hoides all nuppu DOWN/UP. Algoleku taastamiseks vajutage taas ja hoidke all vastavaid nuppe.

Treeningu lõpetamine

1. Treeningu peatamiseks vajutage nuppu BACK.
2. Treeningu täielikuks lõpetamiseks vajutage taas nuppu BACK või valige Stop menüüst (**Stop menu**) **Exit**.

Pärast iga kasutuskorda ühendage kummipael vööanduri saatja küljest lahti ja loputage kummipael jooksva vee all. Peske kummipaela regulaarselt pesumasinas temperatuuril 40ºC/104ºF iga viie kasutuskorra järel.

Treeningu jätkamine:

Peatatud treeningu jätkamiseks valige Stop menüüst (**Stop menu**) **Continue**.

Kokkuvõte:

Kokkuvõtte vaatamiseks valige Stop menüüst (**Stop menu**) **Summary**. Täiendavat informatsiooni leiate peatükist "Pärast treeningut".

4. PÄRAST TREENINGUT

Kokkuvõte

Pärast treeningu peatamist saate treeningu kokkuvõtet näha valides Stop menüüst (**Stop menu**) **Summary**. Üksikasjalikuma treeninginfo nägemiseks valige UP/DOWN > **File**. Täiendavat informatsiooni leiate lõigust "Treeningu andmete vaatamine".

Kasutage nuppe UP/DOWN järgmise informatsiooni vaatamiseks.

Max HR	Maksimaalne südame löögisagedus treeningu ajal.
Avg HR	Keskmine südame löögisagedus treeningu ajal.
Duration	Treeningu kestus.
Max pace/**Max speed***	Maksimaalne tempo / maksimaalne kiirus treeningu ajal.
Avg pace / **Avg speed***	Keskmine tempo / keskmine kiirus treeningu ajal.
Distance*	Summaarne kilomeetrite/miilide arv.

*Kiiruse ja vahemaa andmete vaatamiseks läheb vaja lisavarustusena saadaval olevat GPS andurit või jooksu kiiruseandurit.

Treeningu andmete vaatamine

Valige UP/DOWN > **File** treeningu andmete vaatamiseks **Exercise Log**, **Weekly** ja **Totals** menüüdes.

Exercise Log

Exercise log
Ekraanile kuvatakse Teie viimase 16 treeningu andmed tulpadena. Te saate võrrelda treeningute kestust ja tutvuda üldiste trendidega. Treeningute vahel liikumiseks kasutage nuppe UP/DOWN. Ekraanile kuvatakse treeningu tüüp ja valitud treeningu kuupäev.

Kui **Exercise Log** mälu saab täis, asendatakse kõige vanem treeningu fail uusimaga. Kui soovite faili pikemaks ajaks alles jätta, kandke see üle Polari veebikeskkonda aadressil www.polarpersonaltrainer.com Lisainformatsiooni leiate lõigust "Andmete ülekandmine"

Üksikasjalike treeningu andmete vaatamiseks valige välja tulp ja vajutage PUNAST nuppu. Treeningkompuutri ekraanile kuvatakse järgmine treeninginfo (sõltuvalt sellest, milline info on kättesaadav).

Kui PUNASE nupu kohale ilmub **OK**, *on võimalik saada veelgi üksikasjalikumat infot.*

Põhiandmed
Treeningu tüüp
Kuupäev
Kellaaeg
Treeningu kestus

Sport zones (Sporditsoonid)
Treeningute suhtelised kestused sporditsoonides

Ringi andmed
Ringide arv
Ringi keskmine kestus
Parim ringiaeg ja kestus

Weekly

Weekly menüüs näete eelmiste nädalate treeningute kogutud andmeid. Nädalate vahel liikumiseks kasutage nuppe UP/DOWN. Parempoolses ääres olev tulp nimega **This week** sisaldab kokkuvõtlikku informatsiooni käesoleva nädala treeningute kohta. Ülejäänud tulbad (nimetus tuleneb selle nädala pühapäeva kuupäevast) kujutavad viimase 15 nädala kokkuvõtet. Üksikasjalikumate nädala andmete vaatamiseks valige välja nädal ja vajutage PUNAST nuppu.

Ekraanile kuvatakse järgmine informatsioon:

- Nädala nimetus, kulutatud kalorite hulk, summaarne läbitud vahemaa ja summaarne treeningute kestus.
- Treeningute suhtelised kestused sporditsoonides. Teil on võimalik näha ka üksikasjalikumat informatsiooni sporditsoonide kohta vajutades PUNAST nuppu. Ekraanile kuvatakse treeningute kestused iga sporditsooni kohta eraldi.

Pange tähele, et nädala andmete kokkuvõtteid ei ole võimalik kustutada.

Totals

Totals menüü sisaldab endas mitme treeningu jooksul kogutud andmeid. Summaarsete näitude funktsiooni on võimalik kasutada treeningu andmete hooajaliste (või igakuiste) kokkuvõtete tegemiseks. Näidud uuendatakse automaatselt hetkel, kui treening lõpetatakse. **Totals** menüüst leiate järgmise informatsiooni, mis on salvestatud alates viimasest nullimisest:

- **Total distance** (summaarne treeningutel läbitud vahemaa, kui info on kättesaadav)
- **Total duration** (summaarne treeningute kestus)
- **Total calories** (summaarne treeningutel kulutatud kalorite hulk)
- **Total exerc. count** (summaarne treeningute arv)

Summaarseid näitusid on võimalik nullida või kustutada (vaadake järgmist lõiku). Nullimiseks valige **Totals** menüüst **Reset totals**. Valige menüüst näit (**All**, **Distance**, **Duration**, **Calories** või **Exerc. count**), mida soovite nullida.

Delete (kustutamine)

Treeningu failide kustutamiseks valige **File** menüüst **Delete**. **Delete** menüüst:

- valige **Exercise**, kui soovite kustutada treeningu faili. Järgmiseks valige treeningu fail, mida soovite kustutada.
- valige **All exerc.**, kui soovite kustutada kõiki treeningu faile.
- valige **Totals**, kui soovite nullida summaarseid näite. Järgmiseks valige näit, mida soovite kustutada. Valikuvõimalused on **All** (kõik summaarsed näidud), **Distance** (vahemaa), **Duration** (kestus), **Calories** (kalorid) või **Exerc. count** (treeningute arv).

Andmete ülekandmine

Teil on võimalik treeningu andmed RS300X-st veebikeskkonnas **polarpersonaltrainer.com** asuvasse treeningpäevikusse üle kanda niipea kui olete registreerunud. Andmete ülekandmiseks läheb vaja Polar FlowLink™ ühendust (võimalik osta eraldi) ja WebSync tarkvara.

Laadige WebSync tarkvara veebikeskkonnast polarpersonaltrainer.com alla ja installeerige see oma arvutisse järgides ekraanil olevaid juhiseid.

Treeningu andmete ülekandmine

1. Avage oma arvutis WebSync andmeedastustarkvara.
2. Ühendage FlowLink arvuti USB porti.
3. Asetage RS300X FlowLink ekraanile nii, et randmevastuvõtja ekraan oleks suunaga allapoole.
4. Jätkake andmete ülekandmist oma arvutist veebikeskkonda polarpersonaltrainer.com järgides arvutiekraanil olevaid juhiseid. Täiendavat informatsiooni leiate aadressilt **polarpersonaltrainer.com, menüüst "Help"**.

5. SEADISTUSED

Kella seaded

Valige välja väärtus, mida soovite muuta ja vajutage PUNAST nuppu. Seadke väärtused nuppude UP/DOWN abil ja valiku kinnitamiseks vajutage PUNAST nuppu.

Kella seadete juurde liikumiseks valige UP/DOWN > **Settings** > **Watch**.

Kellaaja ja kuupäeva seaded

Seadke kohalik aeg (**Time 1**) ja ajavahe teise kellaajaga (**Time 2**). **Time zone** funktsiooni abil saate valida ajavööndi. Kellaajarežiimis saate kiirelt lülituda kellaajalt 1 (**Time 1**) kellaajale 2 (**Time 2**) vajutades ja hoides all nuppu DOWN.

Date funktsiooni abil saate seada kuupäeva.

Võistlus

Teil on võimalik seada võistluse kuupäev treeningkompuutri mällu. Treeningkompuuter näitab ära võistluseni jäänud päevade arvu, kui vajutate ja hoiate kellaajarežiimis all nuppu UP.

1. Valige **Watch** menüüst **Event**.
2. Seadke võistluse toimumise kuupäev (**Date**).
3. Andke võistlusele nimi.

Võistluse seadistuste muutmiseks sisenege **Event** menüüsse.

- **View**: Võistluse nime ja kuupäeva vaatamine.
- **Date**: Võistluse kuupäeva muutmine.
- **Rename**: Võistluse ümbernimetamine.
- **Delete**: Võistluse kustutamine.

Äratuskell

Valige **Watch** menüüst **Alarm**. Seadke äratuskell helisema üks kord (**Once**), esmaspäevast reedeni (**Monday to Friday**), iga päev (**Daily**) või lülitage see välja (**Off**).

Vajutage nuppu BACK äratuskella väljalülitamiseks või PUNAST nuppu 10-minutiliseks tukastuseks. Äratuskella funktsiooni ei ole võimalik kasutada treeningu ajal.

Treeningu seadistused

Treeningu seadistuste juurde liikumiseks valige UP/DOWN > **Settings** > **Exercise**. **Exercise** menüü pakub Teile 5 liiki treeningut, millest kõigil on oma seadistused.

- **Free**: Ilma eelseadistusteta treening.
- **Basic**: Keskmise intensiivsusega treening.
- **Interval**: Intervalltreening.
- **OwnZone**: OwnZone kontrollvahemikega treening.
- **Add new**: Uue treeningu lisamine.

Kõikide treeningute, välja arvatud **Free** treeningu puhul on järgmised valikud:

- **Select**: Treeningu valimine vaikimisi treeninguks.
- **View**: Treeningu seadistuste vaatamine.

- **Edit**: Treeningu seadistuste muutmine. Valige **Number of zones** (tsoonide arv), **Zone type** (tsooni tüüp) (kas **Heart rate** (südame löögisagedusel põhinev) või **Speed/Pace** (kiirusel/tempol põhinev)), kontrollvahemike piirid ja **Zone guide** (kas **Timers** (taimerid), **Distances** (vahemaad) või **Off** (väljas)).
  - Täiendavat informatsiooni leiate lõigust "Südame löögisageduse kontrollvahemike käsitsi seadmine".
  - **Zone guide** muudab treeningu ajal automaatselt kontrollvahemikku vastavalt seadistustele (kas teatud ajavahemiku möödumisel või vahemaa läbimisel) ja annab Teile sellest märku. Kui treeningu tüübiks on valitud **OwnZone**, on käsitsi võimalik seada ainult **Zone guide**'i.
- **Rename**: Treeningu ümbernimetamine.
- **Default**: Vaikimisi seadistuste taastamine.

Südame löögisageduse kontrollvahemike käsitsi seadmine:

- **HR zone 1** limits: Seadke tsooni 1 kontrollvahemiku piirid. Ülemise piiri seadmisel seatakse tsooni 2 alumine piir automaatselt.
- **HR zone 2** limits: Seadke tsooni 2 kontrollvahemiku piirid. Alumise piiri seadmisel seatakse tsooni 1 ülemine piir automaatselt. Ülemise piiri seadmisel seatakse tsooni 3 alumine piir automaatselt.
- **HR zone 3** limits: Seadke tsooni 3 kontrollvahemiku piirid. Alumise piiri seadmisel seatakse tsooni 2 ülemine piir automaatselt.

Põhiseadistused

Põhiseadistuste juurde liikumiseks valige UP/DOWN > **Settings** > **Features**.

- **S sensor**: Valige millist andurit soovite kasutada. Valikuvõimalused on **Footpod** (jooksu kiiruseandur), **GPS** (GPS andur) ja **Off** (väljas).
- **Footp.calibr.**:
  - **Run**: Jooksu kiiruseanduri kalibreerimine jooksmise abil. Lülitage jooksu kiiruseandur sisse. Seadke **Calibration Distance** (soovitatavalt rohkem kui 1000 meetrit), st kalibreerimisel joostav vahemaa kilomeetrites.
    Press START and run ...km > Vajutage treeningkompuutril olevat PUNAST nuppu. Alustage jooksmist asetades jala, mille jalatsile on kinnitatud andur, stardijoonele ning jookske etteseatud vahemaa läbi ühtlases tempos.
    Press OK after ...km > Peatuge täpselt etteseatud vahemaa lõpujoonel ja vajutage PUNAST nuppu.
    Stand still. Receiving data > Püsige liikumatuna, hoidke käed külgedel ja oodake ära, kuni treeningkompuuter on informatsiooni vastu võtnud.
    Ekraanile ilmuvad **Calibration complete** ja **Factor**. Kasutusele võetakse uus kalibreerimisfaktor.
  - **Manual**: Kui Te teate kalibreerimisfaktorit (näiteks Te olete jooksu kiiruseandurit varem kalibreerinud), võite kalibreerimisfaktori seada käsitsi. **Calibration Factor 0,000** > Seadke kalibreerimisfaktori väärtus.
    Ekraanile ilmuvad **Calibration complete** ja **Factor**.
    Täiendavad juhised kalibreerimiseks leiate jooksu kiiruseanduri Polar S1 kasutusjuhendist.

Kuna kalibreerimine toimub reeglina 400-meetrilisel staadioniringil, isegi maades, kus kasutatakse inglise süsteemi mõõtühikuid, teostatakse kalibreerimist meetermõõdustiku mõõtühikuid kasutades.

- **Speed view**: Valige **km/h** või **min/km**.
- **A.Lap**: Lülitage automaatne ringiaja salvestamise funktsioon sisse (**On**) või välja (**Off**). Kui valisite **On**, sisestage ringi vahemaa (**Distance**).
- **-Touch**: Valige millist informatsiooni soovite siduda **-Touch** funktsiooniga. Valikuvõimalused on **Show limits** (kontrollvahemiku piiride ekraanile kuvamine), **Take lap** (ringiaja salvestamine), **Change view** (ekraanivaate muutmine), **Light** (taustavalgustus) ja **Off** (väljas).
- **HR view**: Valige südame löögisageduse kuvamise viis. Valikuvõimalused on **HR** ja **HR%** (protsent maksimaalsest südame löögisagedusest).
- **Sport zones**: Seadke 5 sporditsooni alumised piirid.

Kasutajaandmed

Kasutajaandmete juurde liikumiseks valige UP/DOWN > **Settings** > **User**.

- **Weight**: Sisestage oma kehakaal.
- **Height**: Sisestage oma pikkus.
- **Birthday**: Sisestage oma sünnikuupäev, -kuu ja -aasta.
- **Sex**: Valige sugu, **Male** (mees), **Female** (naine).
- **Activity**: Valige variant, mis kõige paremini kirjeldab Teie kehalise aktiivsuse üldist suurust ja intensiivsust viimase kolme kuu jooksul.
  - **Low**: 0-1 tundi nädalas. Te ei tegele regulaarselt tervisespordialadega ega raske kehalise koormusega. Näiteks teete Te jalutuskäike vaid enda lõbuks ning treenite harva nii, et see kutsuks esile hingeldamise või higistamise.

- **Moderate** : 1-3 tundi nädalas. Te tegelete regulaarselt tervisespordialadega. Näiteks jooksete Te 5-10 km või 3-6 miili nädalas või tegelete 1-3 tundi nädalas võrreldava füüsilise tegevusega või nõuab Teie töö mõõdukat kehalist aktiivsust.
- **High**: 3-5 tundi nädalas. Te tegelete vähemalt 3 korda nädalas raske füüsilise treeninguga. Näiteks jooksete Te 20-50 km või 12-31 miili nädalas või tegelete 3-5 tundi nädalas võrreldava füüsilise tegevusega.
- **Top**: 5+ tundi nädalas. Te tegelete vähemalt 5 korda nädalas raske füüsilise treeninguga või Te treenite võistluslikel eesmärkidel.

- **Heart rate** (Südame löögisagedus): **HR max** (maksimaalne südame löögisagedus) arvutatakse automaatselt. Muutke seda väärtust vaid siis, kui teate oma laboratoorselt mõõdetud väärtust. Teil on võimalik seada ka **HR sit** (südame löögisagedus isteasendis).
- **VO2 max**: Vaikimisi kuvatakse vanusel põhinev väärtus. Polar Fitness Testi sooritamisel asendab OwnIndexi väärtus selle väärtuse. Kui teate oma laboratoorselt mõõdetud VO_{2max} väärtust, võite sellega asendada oma OwnIndexi väärtuse.

Üldseadistused

Üldseadistuste juurde liikumiseks valige UP/DOWN > **Settings** > **General**.

- **Sound** (helisignaalid): Seadke helisignaali tugevus (**Volume**) (**Vol 2**, **Vol 1** või **Off** (väljas)) ja **TZ Alarm** (kontrollvahemikust väljumise helisignaal: **On** (sees) või **Off** (väljas)).
- **Keylock** (nuppude lukustamine): Valige **Manual** (käsitsi) või **Automatic** (automaatne) nuppude lukustamine. Automaatse (**Automatic**) lukustamise puhul lukustuvad nupud, kui neid pole vajutatud ühe minuti jooksul.
- **Help** (abifunktsioon): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas). Seda funktsiooni kasutades ilmuvad treeningkompuutri ekraanile lühikesed abistavad viited.
- **Units** (mõõtühikud): Valige meetermõõdustiku (kilogrammid, kilomeetrid, sentimeetrid, KCAL) või inglise süsteemi (naelad, miilid, jalad, CAL) mõõtühikud. *Kalorite hulka mõõdetakse alati kilokalorites.*
- **Language** (keel): Valige kasutajaliidese keeleks **English**, **Deutsch**, **Español** või **Français**.
- **Sleep** (unerežiim): Valige On (sees) või Off (väljas). Unerežiimi sisselülitamine säästab patareid, kui treeningkompuutrit pole plaanis pikema aja jooksul kasutada. Äratuskella funktsioon toimib ka unerežiimis. Treeningkompuutri unerežiimist väljatoomine: Vajutage ükskõik millist nuppu > **Turn display on?** > **Yes** / **No**.

6. TEAVE KLIENDITEENINDUSE KOHTA

Polar RS300X eest hoolitsemine

Randmevastuvõtja: Puhastage õrna seebilahusega ja kuivatage käterätikuga. Ärge kunagi kasutage alkoholi ega abrasiivseid materjale (terasvill või puhastuskemikaalid). Hoidke randmevastuvõtjat jahedas ja kuivas kohas. Ärge hoidke seda niiskes keskkonnas, õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises (kilekotis või spordikotis) ega koos elektrit juhtivate materjalidega (märg käterätik). Hoidke seda pikaajalise otsese päikesevalguse eest.

Vööandur: **Pärast iga kasutuskorda ühendage kummipael vööanduri saatja küljest lahti ja loputage kummipael jooksva vee all**. Kuivatage saatja pehme käterätikuga. Ärge kunagi kasutage alkoholi ega abrasiivseid materjale (terasvill või puhastuskemikaalid).

Peske kummipaela regulaarselt pesumasinas temperatuuril 40ºC/104ºF või vähemalt iga viie kasutuskorra järel. See tagab usaldusväärsed mõõtmistulemused ning pikendab vööanduri eluiga. Kasutage pesemiskotti. Ärge leotage, tsentrifuugige, triikige ega valgendage kummipaela ning ärge viige seda keemilisse puhastusse. Ärge kasutage pesuvahendeid, mis sisaldavad valgendajaid või pehmendajaid. Ärge kunagi pange vööanduri saatjat pesumasinasse või kuivatisse!

Kuivatage ja hoidke kummipaela ja vööanduri saatjat teineteisest eraldi. Peske kummipaela pesumasinas enne pikemaks ajaks seisma jätmist ja alati peale kõrge kloorisisaldusega basseinivees kasutamist.

Hooldamine

Polar RS300X aitab Teil saavutada isiklikke kehalise võimekuse eesmärke ja näitab ära füsioloogilise pingutuse ja intensiivsuse taseme treeningute ajal. Muud kasutamist pole ette nähtud ega eeldatud. Kaheaastase garantiiperioodi jooksul soovitame Teil hooldustööd läbi viia ainult Polari volitatud teeninduskeskuses. Garantii alla ei kuulu vigastused ja kahju, mis on tekkinud Polar Electro poolt volitamata isikute poolt läbiviidud hooldustööde tõttu. Üksikasjad leiate eraldi kaasasolevalt Polari klienditeeninduse kaardilt (Polar Customer Service Card). Registreerige oma Polari toode aadressil http://register.polar.fi/, aidates meil niiviisi meie tooteid ja teenuseid paremaks muuta, et need vastaksid Teie vajadustele.

Patareide vahetamine

Ettevaatust!

Vale patarei sisestamisel võib esineda plahvatusoht.

Treeningkompuuter

Treeningkompuutri suletud tagakaane avamine tühistab garantii. Me soovitame Teil lasta patarei vahetada Polari volitatud teeninduskeskuse poolt, isegi pärast garantiiperioodi lõppemist. Pärast patarei vahetamist kontrollitakse Teie treeningkompuutri veekindlust ja viiakse läbi täielik perioodiline kontroll.

Jooksu kiiruseandur S1

Juhised leiate jooksu kiiruseanduri S1 kasutusjuhendist.

GPS andur G1

Juhised leiate GPS anduri G1 kasutusjuhendist.

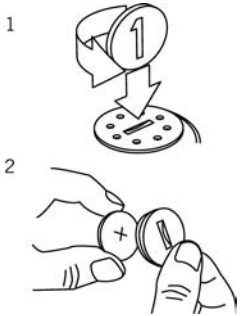
Vööanduri saatja

Iga kord, kui vahetate patareid, vahetage ka patareipesa kaane tihendusrõngas. Patarei komplektid koos tihendusrõngastega on saadaval hästivarustatud Polari kauplustes ja volitatud teeninduskeskustes. USA-s ja Kanadas on tihendusrõngad saadaval vaid Polari volitatud teeninduskeskustes. Hoidke patareisid lastele kättesaamatus kohas. Patarei allaneelamisel võtke koheselt ühendust arstiga. Patareide hävitamine peab toimuma vastavalt kohalikele määrustele.

Uue, täielikult laetud patarei puhul hoiduge selle haaramisest mõlemalt poolt korraga metallist või elektrit juhtivate vahenditega, nagu näiteks näpitstangidega. See võib tekitada lühise, mis omakorda põhjustab patarei kiiremat tühjenemist. Tavaliselt lühise tekkimine patareid ei kahjusta, kuid see võib vähendada patarei mahtuvust ja eluiga.

EESTI

1. Avage saatja patareipesa kaas keerates seda mündi abil asendist CLOSE asendisse OPEN.
2. Asendage kaane sees olev vana patarei uuega. Veenduge, et "+" pool on vastu kaant.
3. Asendage vana tihendusrõngas uuega surudes selle tihedalt soone sisse, et tagada veekindlus.
4. Asetage patareipesa kaas tagasi oma kohale ja keerake seda päripäeva asendist OPEN asendisse CLOSE.



Ettevaatusabinõud

Võimalike riskide vähendamine: Treenimisega võib kaasneda ka teatud riske. Enne regulaarsete treeningute alustamist vastake järgmistele Teie tervislikku seisundit puudutavatele küsimustele. Kui vastus kasvõi ühele nendest küsimustest on "jah", pidage enne treeningute alustamist nõu arstiga.

- Kas Te olete olnud viimase 5 aasta jooksul füüsiliselt mitteaktiivne?
- Kas Teil on kõrge vererõhk või kolesteroolitase?
- Esineb Teil mõne haiguse sümptomeid?
- Kas Te tarvitate mingeid vererõhu- või südameravimeid?
- On Teil olnud probleeme hingamisega?
- Olete Te taastumas mõnest tõsisest haigusest või ravist?
- Kas Te kasutate südamerütmurit või mõnda muud implanteeritud elektroonilist seadet?
- Kas Te suitsetate?
- Kas Te olete rase?

Pöörake tähelepanu sellele, et lisaks treeningu intensiivsusele võivad südame löögisagedust mõjutada ka südame-, vererõhu-, psüühikahäirete, astma ja hingamishäirete ravimid, samuti mõned energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

Oluline on tähelepanu pöörata oma organismi reaktsioonidele treeningute ajal. Kui tunnete treeningu ajal ootamatut valu või väsimust, lõpetage treening või jätkake madalama intensiivusega.

Kui Teil on südamerütmur, defibrillaator või mõni muu implanteeritud elektrooniline seade, kasutate Polar RS300X omaenda riskil. Enne selle kasutuselevõtmist viige arsti järelvalve all läbi maksimaalse pingutuse test. Test tagab südamerütmuri ja Polar RS300X üheaegse kasutamise ohutuse ja usaldusväärsuse.

Kui olete allergiline nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes või kahtlustate toote kasutamisest tulenevat allergilist reaktsiooni, vaadake üle materjalide nimekiri "Tehniliste andmete" lõigus. Reaktsiooni ärahoidmiseks kandke vööandurit särgi peal. Niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla, et tagada tõrgeteta töö. Kui kasutate nahal putukatõrjevahendit, veenduge, et see ei puutuks kokku vööanduriga.

Elektrooniliste komponentidega treeningvarustus võib tekitada häirivaid signaale. Nende probleemide lahendamiseks toimige järgmiselt:

1. Eemaldage vööandur rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage randmevastuvõtjat seni, kuni leiate koha, kus see ei kuva ekraanile ekslikke näitusid või vilkuvat südame sümbolit. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem varustuse ekraani ees, ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.
3. Pange vööandur uuesti ümber rindkere ja hoidke randmevastuvõtjat häirevabas alas nii palju kui võimalik.

Kui RS300X endiselt ei tööta, tekitab varustus südame löögisageduse mõõtmiseks tõenäoliselt liiga palju elektrilist müra.

Polar RS300X sobib kandmiseks ujumise ajal. Veekindluse säilitamiseks **ärge vajutage nuppe vee all**. Täiendava informatsiooni saamiseks külastage aadressi http://support.polar.fi. Polari toodete veekindlust kontrollitakse vastavalt rahvusvahelisele standardile ISO 2281. Tooted on jaotatud kolme erinevasse kategooriasse vastavalt nende veekindlusele. Veekindluse kategooria leiate Polari toote tagaküljelt, võrrelge seda allpool oleva tabeliga. Pange tähele, et käesolevad määratlused ei pruugi kehtida teiste tootjate toodete puhul.

Märgistus tagaküljel	Veekindluse iseloomustus
Water resistant	Kaitse veepritsmete, higi, vihmapiiskade jne eest. Ei sobi ujumiseks.
Water resistant 30 m/50 m	Sobib suplemiseks ja ujumiseks.
Water resistant 100 m	Sobib ujumiseks ja snorgeldamiseks (ilma õhuvarudeta).

Probleemide lahendamine

Kui Te ei tea, kus Te menüüs asute, vajutage ja hoidke all nuppu BACK kuni ekraanile ilmub kellaaeg.

Kui randmevastuvõtja ei reageeri nupuvajutustele või kuvab ekraanile ebaharilikke näitusid, taastage randmevastuvõtja algseaded vajutades korraga nelja nuppu (UP, DOWN, BACK ja LIGHT) nelja sekundi jooksul. Kõik teised seadistused peale kellaaja ja kuupäeva jäävad mällu.

Kui südame löögisageduse näit on ebakorrapärane, äärmiselt kõrge või langeb nulli (00), veenduge, et 1 m/3 ft raadiuses ei ole ühtegi teist südame löögisageduse monitori ja et vööanduri kummipael/tekstiilist elektroodid on tihedalt ümber rindkere, niisked, puhtad ja vigastamata.

Kui südame löögisageduse mõõtmine ei toimi spordiriietusega, proovige kasutada kummipaela. Kui see õnnestub, on viga tõenäoliselt riietuses. Palun võtke ühendust riietuse müüja või valmistajaga.

Tugevad elektromagnetilised signaalid võivad põhjustada ebakorrapäraseid näitusid. Elektromagnetilisi häireid võib esineda kõrgepingeliinide, valgusfooride, elektrirongide õhuliinide, elektribusside ja -trammide liinide, televiisorite, automootorite, rattakompuutrite, mootoriga treeningvarustuse ja mobiiltelefonide läheduses või elektriliste turvaväravate läbimisel. Ebakorrapäraste näitude vältimiseks eemalduge võimalikest häirete allikatest.

Kui ebaloomulikud näidud jäävad ekraanile vaatamata häire allikast eemaldumisele, vähendage kiirust ja kontrollige pulssi käsitsi. Kui Teile tundub, et see vastab kõrgele näidule ekraanil, võib Teil olla südame arütmia. Kuigi enamus arütmiaid ei ole tõsised, konsulteerige oma arstiga.

Põetud südamehaigus võib olla muutnud Teie EKG-d. Sellisel juhul konsulteerige oma arstiga.

Kui südame löögisageduse mõõtmine ei toimi vaatamata kõigile eelpool mainitud tegevustele, võib vööanduri patarei olla tühi.

Tehnilised andmed

Treeningkompuuter

Patarei tüüp	CR 2032
Patarei eluiga	Keskmiselt 1 aasta (1 tund päevas, 7 päeva nädalas treeningut)
Töötemperatuur	-10 °C kuni +50 °C / 14 °F kuni 122 °F
Randmepaela materjal	Polüuretaan
Tagakaas ja randmepaela pannal	Roostevaba teras, mis vastab EÜ direktiivile 94/27/EU ja selle parandustele 1999/C 205/05 nahaga pika aja jooksul otsesesse kontakti sattuvatest toodetest nikli eraldumise kohta.
Kella täpsus	Parem kui ± 0,5 sekundit päevas temperatuuril 25 °C / 77 °F.
Südame löögisageduse mõõtmise täpsus	± 1% või ± 1 l/min, ükskõik missugune on suurem, see kehtib muutumatute tingimuste puhul.

Vööandur

Patarei tüüp	CR 2025
Patarei eluiga	Keskmiselt 2 aasta (1 tund päevas, 7 päeva nädalas)
Patarei tihendusrõngas	O-rõngas 20,0 x 1,0 materjal FPM
Töötemperatuur	-10 °C kuni +50 °C / 14 °F kuni 122 °F
Saatja materjal	Polüamiid
Kummipaela materjal	35%polüestrit, 35% polüamiidi, 30% polüuretaani

Piirväärtused

Kronomeeter	23 h 59 min 59 s
Südame löögisagedus	15-240 l/min
Summaarne treeningute kestus	0 - 9999 h 59 min 59 s
Summaarne kalorikulu	0 - 999999 kcal/Cal
Summaarne treeningute arv	65 535
Sünniaasta	1921 - 2020
Maksimaalne kiirus GPS anduriga	199,9 km/h
Maksimaalne kiirus jooksu anduriga	29,5 km/h
Maiksmaalne failide arv	16
Maksimaalne ringide arv	99
Maksimaalne treeningute kestus	99:59:59
Maksimaalne treeningute vahemaa	655,3 km
Maksimaalne retke vahemaa	9999,9 km/mi

Nõuded andmeedastussüsteemi kasutamiseks

Polar WebSync tarkvara ja Polar FlowLink:	PC MS Windows (2000/XP/Vista) 32 bit

Garantii ja vastutamatusesäte

Polari piiratud rahvusvaheline garantii

- Garantii ei mõjuta tarbija põhiseaduslikke ja kehtivatele siseriiklikele õigusaktidele vastavaid õigusi ega tarbija ostu-müügi lepingust tulenevaid õigusi müüja suhtes.
- Tarbijatele, kes ostsid selle toote USA-s või Kanadas, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Inc. Tarbijatele, kes ostsid selle toote teistes riikides, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Oy.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanteerib selle toote esmatarbijale/-ostjale, et tootel ei esine defekte materjali ega töö osas kahe (2) aasta jooksul ostukuupäevast.
- **Ostutšekk on Teie ostu tõenduseks!**
- Garantii ei kata patareid, loomulikku kulumist, kahjustusi, mis on tingitud ebaõigest kasutamisest, õnnetusjuhtumitest või ettevaatusabinõude eiramisest; ebaõiget hooldust, kommertskasutust, korpuse/ekraani purunemist või mõranemist, kummipaela ega Polari riietust.
- Garantii ei kata kahjusid, kahjustusi, kahjumit, kulutusi ega väljaminekuid, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelduslikud või erikulutused, mis tulenevad tootest või on sellega seotud.
- Kasutatud tooteid ei hõlma kahe (2) aastane garantii, kui kohalikud õigusaktid ei sätesta teisiti.
- Garantiiperioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse ükskõik millises Polari volitatud teeninduskeskuses, sõltumata osturiigist.

Mis tahes toote garantii on piiratud riikidega, kus toodet algselt turustati.

© 2010 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Polar Electro Oy vastavus ISO 9001:2000 nõuetele on sertifitseeritud. Kõik õigused kaitstud. Käesoleva kasutusjuhendi kasutamine või reprodutseerimine mis tahes moel või mis tahes vahenditega ilma Polar Electro Oy eelneva kirjaliku loata on keelatud. Nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga ™ selles kasutusjuhendis või toote pakendis, on Polar Electro Oy kaubamärgid. Nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga ® selles kasutusjuhendis või toote pakendis, on Polar Electro Oy registreeritud kaubamärgid, välja arvatud Windows, mis on Microsoft Corporationi kaubamärk.

Disclaimer

Materjal selles kasutusjuhendis on esitatud üksnes informeerimise eesmärgil. Tooted, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma eelneva teavitamiseta seoses tootja pideva arendustegevusega.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles kirjeldatud toodete alusel.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei vastuta kahjustuste, kahjumi, kulutuste või väljaminekute eest, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järeldusliku või erikulutused, mis tulenevad selle materjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest või on sellega seotud.

See toode on kaitstud järgmiste patentidega: FI 6815, EP 1245184, US 7076291, HK104842, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK104006, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 62770, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803,4-0, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139,8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 548681, FI 110915, US 7324841. Teised patendid on taotlemisel.

CE 0537

See toode vastab direktiivile 93/42/EEC. Asjakohase vastavusdeklaratsiooni leiate aadressilt www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.

Selline märgistus tähendab, et Polari tooted on elektroonilised seadmed ning neid hõlmab Euroopa Parlamendi ja nõukogu direktiiv 2002/96/EÜ elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete kohta (WEEE) ning patareisid ja akusid, mida toodetes kasutatakse hõlmab Euroopa Parlamendi ja nõukogu 6. septembri 2006. aasta direktiiv 2006/66/EÜ, mis käsitleb patareisid ja akusid ning patarei- ja akujäätmeid. Euroopa Liidu riikides tuleb need tooted ja Polari toodete sees olevad patareid/akud muudest jäätmetest eraldada.

Selline märgistus tähendab, et toode on kaitstud elektrilöökide eest.